

志摩市ランニング講座

【中級コース】

伸び悩み、解消。仲間と走れば楽になる。
「我流」から、一步先の「理論」へ。

6ヶ月後のメイン目標

5kmをキロ5分台ペースを笑顔で完走！

目標ペース：キロ5分00秒～5分30秒

対象・定員：小学生高学年～大人
ランニング経験者（12名程度）

開催時間：19:00～20:30

場 所：阿児ふるさと公園 多目的広場

受講料：1500円

講師

森 悠太



過去の記録

10km 29分37秒

ハーフ 1時間5分16秒

こんな方に！

講座のポイント

- ・ 普段ランニングしている方
- ・ もっと速く、楽になりたい方
- ・ 自分の実力把握したい方
- ・ 正確なペース感覚の習得
- ・ 腕振り、姿勢、着地の改善
- ・ 講師による並走と個別レクチャー

- ・ 志摩ロードパーティー等マラソン大会の出場を目指している方



開催スケジュール（全12回）

7月	22日・29日	10月	14日・21日
8月	5日・19日	11月	4日・18日
9月	2日・16日	12月	2日・16日

お申し込み・お問い合わせ

志摩市生涯学習スポーツ課
電話番号 0599-44-0339
メール kouza@city.shima.mie.jp

詳細・申し込みは
コチラ

